



# GUÍA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

Guía exclusivamente dirigida a profesionales de la salud

*Come ok, carne de conejo*

INTERCUN



Organización  
Interprofesional  
Cataluña

[www.intercun.org](http://www.intercun.org)

EXI

Extensión  
de norma

Orden MAM/107/2008



[alimentacion.es](http://alimentacion.es)



# Índice

CARNE DE CONEJO Y ALIMENTACION SALUDABLE	5
<b>Introducción</b>	5
<b>Cualidades nutricionales de la carne de conejo</b>	6
a. Proteínas de Alto Valor Biológico: Principal fuente nutricional de la carne de conejo	8
b. Perfil lipídico de la carne de conejo	9
c. Las vitaminas características de la carne de conejo.	12
d. Minerales característicos de la carne de conejo.	13
<b>El consumo de carne de conejo en las distintas etapas de la vida y en situaciones especiales.</b>	14
a. Niños	14
b. Adolescentes	16
c. Deportistas	16
d. Personas mayores	17
e. Obesidad y sobrepeso	18
f. Personas que siguen dietas de adelgazamiento	19
g. Hipertensión Arterial	21
h. Personas con dislipidemias	22
i. Control del ácido úrico	24
j. Personas con problemas gastrointestinales.	26
<b>Conclusiones</b>	28
<b>ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA CON CARNE DE CONEJO</b>	31
Menú para un deportista	32
Menú para un adulto	34
Menú para el control del peso	36
Menú para el control del colesterol	38
Menú para el control de la hipertensión	40
<b>RECETAS CON CARNE DE CONEJO</b>	43
Arroz meloso de conejo y chipirón	44
Chuletas de conejo con romesco	46
Conejo con pasta al pesto con almejas	48
Jamoncito de conejo rustido con verduras	50
Paletilla de conejo en escabeche con ensalada	52
<b>RAZONES PARA CONSUMIR CARNE DE CONEJO DENTRO DE UNA DIETA VARIADA Y EQUILIBRADA</b>	54

Recetas: **Mario Sandoval**

Fotos de las recetas: **Félix Soriano**

Textos: **Sprim**

Diseño y maquetación: **Alcandora Comunicación**

Depósito Legal: **000000**



# CARNE DE CONEJO Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE

“ *La carne de conejo está considerada como un alimento adecuado para todas las edades, habitual en la alimentación mediterránea tradicional, y que forma parte de gran variedad de menús a lo largo de nuestra geografía. Además, por sus propiedades nutricionales y ser una carne magra, con sólo un 5,3% de materia grasa, puede incluirse en dietas adaptadas a distintas necesidades.* ”

**Dra. Susana Monereo.** Jefe de la Sección de Endocrinología y Nutrición. Hospital Universitario de Getafe.

“ *El ejercicio físico es hoy en día una importante herramienta de prevención y tratamiento de distintas enfermedades crónicas, como las enfermedades cardiovasculares. En estos casos, alimentos como la carne de conejo, debido a su bajo contenido en colesterol y en sodio, su fácil digestibilidad, y contenido en antioxidantes, son muy aconsejables como componentes de una dieta equilibrada y mixta, ideal para promover la salud de la población general.* ”

**Dr. Carlos de Teresa Galván.** Médico especialista en Medicina de la Educación Física y del Deporte. Centro Andaluz de Medicina del Deporte.

## Introducción

El ser humano necesita obtener a través de los distintos alimentos cierta cantidad de energía y nutrientes para mantener la salud. Éstos se obtienen a partir de los alimentos que consumimos a través de una dieta variada y equilibrada.

Una alimentación saludable debe cumplir las siguientes características:

- Proporcionar la energía y nutrientes que el organismo necesita, sin carencias ni excesos.
- Estar formada por 4 a 5 comidas al día.
- Aportar las calorías adecuadas acordes al gasto energético.
- Que la energía total de la dieta esté compuesta por un 10-15% procedente de las proteínas, un 30-35 % de las grasas y entre un 50-60% de los hidratos de carbono.
- Conseguir, a partir de los alimentos que la componen, la cantidad recomendada de vitaminas y minerales.
- Aportar las cantidades necesarias de fibra (25-30 gramos), y no sobrepasar la cantidad máxima recomendada de colesterol (<300mg).
- Ser variada y apetecible.

La carne de conejo de granja es un alimento adecuado para incluir en una alimentación sana, variada y equilibrada, ya que se trata de una carne magra, fuente de proteínas, con un alto contenido en fósforo, fuente de selenio y potasio, y además posee un alto contenido en cianocobalamina ( $B_{12}$ ), niacina ( $B_3$ ) y piridoxina ( $B_6$ ).

La carne de conejo se integra perfectamente en el concepto de dieta saludable (suficiente, variada, equilibrada y agradable) para toda la familia.



# Cualidades nutricionales de la carne de conejo

Según los resultados del "Informe técnico sobre la composición y el valor nutricional de la carne de conejo de granja" realizado por el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INYTA) de la Universidad de Granada en 2008, la carne de conejo tiene un contenido calórico bajo, con valores cercanos a 130 Kcal/100g de parte comestible. Esto se debe a su bajo contenido en grasa (5,3g/100g). Por el contrario, la cantidad de proteína es alta, con valores cercanos al 21%. En cuanto al contenido en hidratos de carbono y fibra, su presencia en la carne de conejo es inapreciable.



Tabla 1. Perfil nutricional de la carne de conejo por 100 g y por ración (un cuarto de conejo).

	Valor Medio / 100 g.	Valor Medio por ración / 125 g	Recomendado CDO* / CDR**	% Cubierto por ración
<b>Valor energético (Kcal/ KJ)</b>	131 / 538	164 / 685	2000*	8,2
<b>Proteínas (g)</b>	20,53	25,66	50*	12,83
<b>H. de Carbono totales (g)</b>	0	0	270*	0
<b>Azúcares (g)</b>	0	0	90*	0
<b>Grasas (g)</b>	5,33	6,66	70*	9,51
<b>Saturadas (g)</b>	2,03	2,54	20*	12,7
<b>Monosaturadas (g)</b>	1,31	1,64		
<b>Poliinsaturadas (g)</b>	2,02	2,53		
<b>Colesterol (mg)</b>	26,5	33,13		
<b>Fibra alimentaria (g)</b>	0	0	25*	0
<b>Sodio (g)</b>	0,057	0,07	2,4*	2,92
<b>Potasio (mg)</b>	403,77	504,71	2000**	25,24
<b>Calcio (mg)</b>	10,93	13,66	800**	1,71
<b>Fósforo (mg)</b>	258,53	323,16	700**	46,17
<b>Magnesio (mg)</b>	25,87	32,34	375**	8,62
<b>Hierro (mg)</b>	0,51	0,64	14**	4,57
<b>Zinc (mg)</b>	0,73	0,91	10**	9,1
<b>Selenio (µg)</b>	8,7	10,86	55**	19,75
<b>Tiamina (mg)</b>	0,06	0,08	1,1**	7,27
<b>Rivoflavina (mg)</b>	0,07	0,09	1,4**	6,43
<b>Niacina (mg)</b>	15,53	19,41	16**	121,31
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,43	0,54	1,4**	38,57
<b>Ácido fólico (µg)</b>	8,17	10,21	200**	5,11
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (µg)</b>	7,07	8,84	2,5**	353,6

%Cubierto por Ración:

- CDOs basadas en un consumo diario de 2.000 Kcal., según EURODIET.
- CDRs tomadas como referencia en la Directiva 2008/100/CE



## a) Proteínas de Alto Valor Biológico: Principal fuente nutricional de la carne de conejo

La principal fuente nutricional de la carne del conejo, al igual que en el resto de carnes, es la proteína. Las carnes representan una de las fuentes de proteína más importantes de nuestra alimentación, tanto por su cantidad como por su calidad.

La carne de conejo se sitúa dentro del grupo de alimentos proteicos junto con otras carnes de mamíferos, pescados, huevos, frutos secos y legumbres. **Las guías alimentarias para la población española consensuadas por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, recogidas en la Pirámide Alimentaria, las sitúa en el cuarto escalón, con una frecuencia de consumo semanal,** dentro del consumo de las carnes magras.

Este grupo de alimentos se caracteriza, desde el punto de vista nutricional, por un aporte de proteína de alto Valor Biológico, es decir, proteínas con un perfil de aminoácidos semejante a las proteínas humanas.

Las proteínas en la dieta se utilizan, principalmente, para la formación de nuevos tejidos o para el reemplazo de las proteínas presentes en el organismo (función plástica).

### Calidad de la proteína de la carne de conejo

Se define el valor o calidad biológica de una proteína por su capacidad de aportar todos los aminoácidos necesarios para los seres humanos. Si falta solo uno de los aminoácidos esenciales, no será posible sintetizar las proteínas que lo contengan.

Las proteínas de la carne en general y por tanto, también las de conejo son de una calidad superior a las proteínas de origen vegetal ya que la composición de aminoácidos es muy parecida a la composición que finalmente usaremos en la síntesis de nuestras propias proteínas, además de contener todos los aminoácidos esenciales.

Las proteínas de origen animal, suelen estar acompañadas de grasas. Para medir esta relación entre proteínas y grasas se suele emplear el ratio entre estos dos macronutrientes. **En el caso de la carne de conejo (media del canal), observamos un ratio nutricionalmente interesante de 3,9 (20,72 g de proteínas/5,36 g de grasa), acompañado de un aporte relativamente bajo de grasa.**

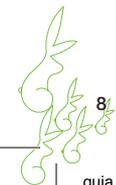
A pesar del bajo contenido calórico esta carne aporta una cantidad importante de proteína de alto Valor Biológico ya que cubre, por ración, prácticamente el 50% de la Ingesta Diaria Recomendada (IDR) para este nutriente. Por tanto, **la relación energía/proteína nos presenta a la carne de conejo como un alimento con una alta densidad nutricional (proteica).**

## b) Perfil lipídico de la carne de conejo

La grasa, necesaria para el correcto funcionamiento del organismo en pequeñas cantidades, se distingue de los otros dos macronutrientes, hidratos de carbono y proteínas, por su mayor valor calórico. Es una fuente concentrada de energía que por término medio suministra, al ser oxidada en el organismo, 9 Kcal/g.

Los lípidos son elementos de reserva y protección, sin embargo, en el curso del tiempo, se han descubierto otras funciones, como su papel en las membranas celulares o su papel como vehículo de transporte de las vitaminas liposolubles (A, D, E y K) y su alta capacidad para facilitar la absorción.

El contenido en ácidos grasos de la carne de conejo se recoge en la Tabla 2, están expresados como porcentaje de los ácidos grasos totales y sus contenidos en distintos



cortes de conejo. Podemos observar que **los ácidos grasos mayoritarios son el ácido palmítico (C16:0), dentro de los saturados, el ácido oleico (C18:1 n-9) en los monoinsaturados  $\omega$ -9 y el ácido linoléico (C18:2 n-6) como poliinsaturado  $\omega$ -6 con porcentajes similares (25%, 21% y 30% respectivamente).** Cabe destacar el bajo contenido en ácidos grasos poliinsaturados  $\omega$ -3, encontrándose el precursor de la serie, el ácido linolénico (C18:3 n-3) en un porcentaje cercano a 2. Señalar el contenido en ácido esteárico (C18:0) y ácido araquidónico (C20:4 n-6), este último un producto de la elongación y desaturación del ácido linoléico, precursor de eicosanoides de la serie n-6 (prostaglandinas, prostacilinas, tromboxanos y leucotrienos). No existen diferencias significativas entre la canal, lomo y pierna. En la tabla 3 se recoge el contenido en grasa total y ácidos grasos del canal, lomo y pierna de carne de conejo.

Un aspecto importante del valor nutricional de una carne o derivado cárnico es el tipo y la cantidad de la grasa que contiene. En cuanto a la cantidad es una **carne magra, baja en grasa**. Respecto al tipo o calidad de la grasa de la carne de conejo analizada debemos señalar que tiene un **perfil de ácidos grasos mayoritariamente insaturados**, con un porcentaje moderado de saturados.

**Tabla 2. Comparación del perfil de ácidos grasos de diferentes partes de la carne de conejo, expresados como % del total de ácidos grasos, con los objetivos nutricionales para la población española**

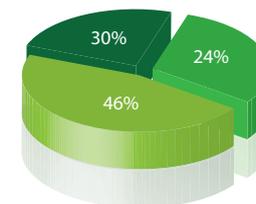
	Lomo	Canal	Pierna
AGS (%)	38	38	37
AGM (%)	24	24	23
AGP (%)	37	37	38

**Tabla 3. Contenido en grasa total (g/100g) y ácidos grasos (g/100g) de la canal y dos cortes (lomo y pierna) de carne de conejo (valores medios)**

	Lomo	Canal	Pierna
Grasa Total (g/100g)	4,40	5,36	5,42
<b>Ácidos grasos (g/100g)</b>			
Undecanoico C11:0	0,02	0,02	0,01
Láurico C12:0	0,02	0,02	0,02
Mirístico C14:0	0,10	0,12	0,10
Pentadecanoico C15:0	0,02	0,03	0,03
Palmitico C16:0	1,10	1,1	1,33
Palmitoleico C16:1n-9	0,06	0,06	0,12
Heptadecanoico C17:0	0,03	0,05	0,03
Esteárico C18:0	0,40	0,48	0,52
Oleico C18:1n-9c	0,94	1,17	1,08
Linoleaidico C18:2n-6t	0,01	0,04	0,02
Linoleico C18:2n-6c	1,29	1,55	1,63
Linolénico C18:3n-3c	0,08	0,08	0,10
c-11,14-Eicosadienoico C20:2n-6	0,02	0,04	0,02
c-8,11,14-Eicosatrienoico C20:03n-6	0,03	0,04	0,04
Araquidónico C20:4n-6	0,21	0,27	0,29
Nervónico C24:1n-9	0,08	0,08	0,10

■ MUFAS ■ PUFAS ■ SFA

**Figura 1: Perfil lipídico de una receta de conejo cuyos ingredientes son: Carne de conejo, ajo, vino blanco y aceite de oliva virgen extra.**





La mayor parte de la grasa de la carne de conejo está localizada por debajo de la piel del animal que se elimina antes de preparar el alimento, por lo cual, en función del corte de carne de conejo del que hablemos o grasa subcutánea que quitemos, el contenido lipídico puede variar. **Sin eliminar la grasa subcutánea visible del canal el contenido en lípidos del conejo será de 5,3%**, además con la retirada previamente de la grasa visible, **en el caso del lomo** (músculo *Longissimus dorsi*) **el contenido graso se reduce al 2,08%, y si eliminamos la grasa visible de la pierna, el contenido será del 3,70%.**

### Carne baja en colesterol

El colesterol es un componente graso que sólo existe en los organismos animales y juega un destacado papel en las funciones vitales. Es un componente esencial de las membranas celulares, es el precursor en la síntesis de sustancias como la vitamina D y las hormonas sexuales, entre otras, e interviene en numerosos procesos metabólicos.

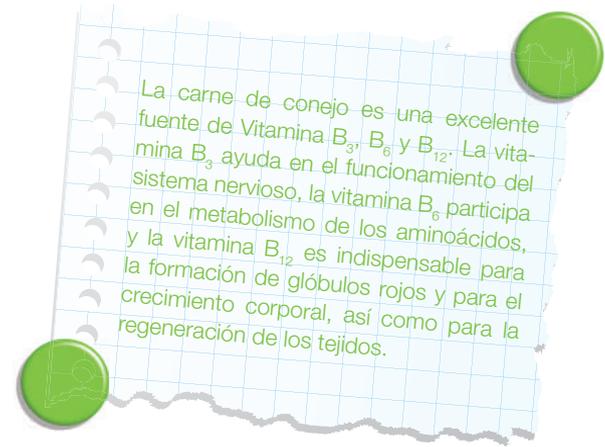
**El contenido en colesterol de la carne de conejo es bajo y oscila entre 26,5 y 37,5 mg en canal y lomo respectivamente con valores intermedios en la pierna.** Los niveles de colesterol en canales, pierna y lomo son menores que en otras carnes. La canal tiene valores menores (26,5 mg/100 g) que la pierna (32,2 mg/100 g) y el lomo (37,9 mg/100 g).

### c) Las vitaminas características de la carne de conejo

La carne de conejo tiene un alto contenido en vitaminas hidrosolubles, en concreto de Cianocobalamina (Vitamina B<sub>12</sub>), Niacina (vitamina B<sub>3</sub>) y Piridoxina (vitamina B<sub>6</sub>).

Unos 100 gramos de carne de conejo cubren el 97% de la Cantidad Diaria Recomendada de Niacina para un adulto sano, el 282,8% de Vitamina B<sub>12</sub> y el 30,71% para la Vitamina B<sub>6</sub><sup>(1)</sup>.

(1) Cantidad Diaria Recomendada (Referencia: Directiva 2008/100/CE)



### d) Minerales característicos de la carne de conejo

El perfil mineral de la carne de conejo nos muestra **un bajo contenido en sodio** por lo que puede recomendarse su consumo en aquellas personas con hipertensión arterial, siempre que no se le añada mucha sal al cocinarla ni en la mesa.

**La carne de conejo tiene un alto contenido en fósforo, y es fuente de selenio y potasio.** Además contiene importantes minerales como el hierro, el zinc y el magnesio.

Unos 100 gramos de carne de conejo cubren el 20,18% de potasio de la Cantidad Diaria Recomendada para un adulto sano, el 36,9% de fósforo y el 15,82% de selenio<sup>(2)</sup>.

(2) Cantidad Diaria Recomendada (Referencia: Directiva 2008/100/CE)



## El consumo de carne de conejo en las distintas etapas de la vida y en situaciones especiales.

### a) Niños

La infancia es una etapa de la vida que presenta múltiples cambios fisiológicos. Por una parte, las necesidades de nutrientes son elevadas y por tanto es más fácil que se produzcan defi-

La carne de conejo es fuente de selenio y potasio. El primero es un potente antioxidante y el segundo colabora en la regulación de la tensión arterial. La carne de conejo tiene un alto contenido en fósforo, mineral imprescindible para la formación de los huesos junto al calcio. Según el Panel de Consumo Alimentario, realizado por la Fundación Española de la Nutrición, y el Ministerio de Medio Ambiente, Medio Rural y Marino en 2008, la dieta de los españoles es deficitaria en hierro y zinc, minerales contenidos en la carne de conejo.

La carne de conejo puede contribuir a cubrir las ingestas recomendadas de proteínas, vitaminas y minerales en esta etapa tan importante.

El consumo de carne de conejo, va a suponer una importante fuente de minerales como el fósforo, el selenio y el potasio, imprescindibles en la etapa escolar, en la cual, se produce un gran desgaste físico y mental. La carne de conejo aporta vitaminas, minerales y proteínas de alta calidad necesarios en periodos de crecimiento. Además, debido al bajo contenido en colágeno del tejido conectivo, la carne de conejo es de fácil digestibilidad, por lo que resulta muy adecuada para los niños.

## b) Adolescentes

Durante la pubertad y adolescencia se suceden importantes cambios físicos y psicológicos, por lo que es fundamental una adecuada nutrición que garantice tanto el crecimiento como los cambios en la composición corporal típicos de esta etapa. Las proteínas de la dieta se deben aportar en cantidad suficiente para asegurar un crecimiento adecuado y para mantener el contenido proteico del organismo, ya que la proteína puede ser el nutriente limitante del crecimiento. Hasta se puede aumentar el porcentaje de las calorías a favor de la proteína durante la etapa de la pubertad de las recomendadas 10-15% a 12-15%.

La carne de conejo puede contribuir a cubrir las ingestas recomendadas de proteínas, vitaminas del grupo B, así como del fósforo y potasio.

## c) Deportistas

Podemos decir, que las personas que practican algún tipo de deporte de manera habitual, tienen aumentados sus requerimientos nutricionales en muchos o la gran mayoría de los nutrientes por diversas razones, entre las cuales la más importante y decisiva es la necesidad de proveer al individuo de una mayor energía disponible.

La nutrición y el entrenamiento son factores esenciales para conseguir un buen rendimiento deportivo. Los deportistas tienen mayores necesidades de proteínas que las personas sedentarias, como consecuencia del mayor catabolismo proteico que se produce durante el ejercicio físico y por las mayores necesidades de aminoácidos que hacen falta para conseguir el óptimo crecimiento de la masa muscular. Estos hechos hacen aconsejable que los deportistas tomen una cantidad superior de proteínas

de las aconsejadas en individuos con poca actividad física. De este modo, mientras que para la población en general se recomienda tomar 0,8g/kg/día de proteína, en deportistas parece conveniente tomar 1,4-2g/kg/día, aunque esta cantidad variará en función del deporte realizado.

El ejercicio físico intenso provoca el aumento de la producción de energía a expensas de las reservas, aumento del metabolismo, así como un estado de estrés físico, esto aumenta las necesidades de vitaminas y minerales, y, entre ellos, de sustancias antioxidantes. Por ello se debe aportar vitaminas y minerales antioxidantes como las vitaminas A, C y E, y los minerales cobre, selenio y zinc.

La carne de conejo, con una alta densidad de proteína, con un contenido moderado de grasa, pero interesante de vitaminas y minerales, es idónea para ser incluido en la dieta habitual de los deportistas.

## d) Personas mayores

Desde el punto de vista nutricional, las personas de edad avanzada son un grupo de población vulnerable, debido tanto a los cambios físicos como psicosociales asociados al proceso de envejecimiento.

Las ingestas recomendadas de proteínas no son inferiores en los ancianos que en adultos de menor edad, aunque disminuya tanto la masa muscular como la actividad. Algunos autores han planteado que el deterioro físico, característico de las personas de edad avanzada, hace que algunos aminoácidos no esenciales pasen a serlo, debido a la pérdida de masa muscular. También conviene que la mayoría de las proteínas sean de origen animal, para su mejor absorción.

No se han observado diferencias en los requerimientos de aminoácidos esenciales, sin embargo debe cuidarse la calidad de las proteínas de la dieta, especialmente en individuos con ingestas pobres. El 60% de los

aportes deben de ser de origen animal y el 40% de proteínas de origen vegetal. Además, las personas de edad avanzada que tiene problemas de movilidad, pueden necesitar aportes más altos de proteínas para mantener su balance de nitrógeno. Sólo en caso de insuficiencia renal puede ser necesario restringir parte del consumo proteico.

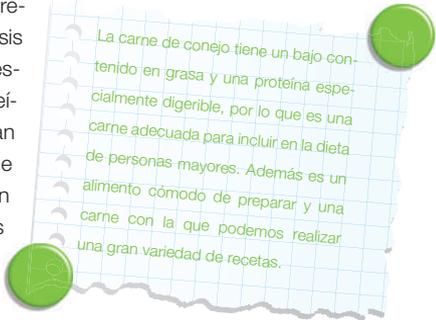
En resumen, resulta interesante poner especial énfasis en la prevención de la desnutrición energético-proteínica en este colectivo tan vulnerable. El consumo de carnes magras pobres en grasa con buenos aportes de vitaminas del grupo B y de determinados minerales como la carne

de conejo, puede ser de gran interés en éste grupo poblacional. No debemos olvidar que en este colectivo se producen una serie de cambios en la conducta alimentaria ligados a cambios sensoriales asociados al envejecimiento (disminución del gusto y olfato). Se elegirán alimentos de fácil digestibilidad para evitar digestiones pesadas.

### e) Obesidad y sobrepeso

Los últimos datos epidemiológicos identifican a la obesidad como un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas de gran prevalencia, lo que ha llevado a que el Grupo Internacional de Trabajo en Obesidad y la Organización Mundial de la Salud (OMS) la hayan definido como la epidemia del siglo XXI.

En España, según el informe de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad de 2007, el 39,2% de la población adulta presenta sobrepeso, y el 15,5% son obesos. En niños, según los resultados del estudio



La carne de conejo tiene un bajo contenido en grasa y una proteína especialmente digerible, por lo que es una carne adecuada para incluir en la dieta de personas mayores. Además es un alimento cómodo de preparar y una carne con la que podemos realizar una gran variedad de recetas.

enKid de 2003, el 12,4% presentan sobrepeso, y el 13,9% obesidad.

La obesidad es un trastorno metabólico crónico caracterizado por la presencia de un balance energético positivo a lo largo del tiempo, que conduce a un depósito graso excesivo con respecto al considerado como normal.

En la actualidad sabemos que para que la intervención dietética sea eficaz debe formar parte de un plan alimentario estructurado, equilibrado y abierto, encaminado a reducir la ingesta energética global y corregir las alteraciones del patrón alimentario si existiesen.

Sobre el consumo de carnes, las más adecuadas son aquellas que contienen menos proporción de grasa, es decir, todas las carnes magras.

**La carne de conejo es una de las carnes más magras y de menor contenido calórico.**

Las carnes más recomendables para alternar en una dieta variada son, además de la de conejo, el pollo y el pavo (sin piel) y los cortes magros del cerdo. Las recomendaciones prácticas para prevenir la obesidad, a incluir en los planes dietéticos de control del peso, son: escoger carnes más magras (conejo, pollo y pavo sin piel, lomo y solomillo de cerdo), jamón serrano sin tocino, fiambres magros (3-5% de grasas), siempre es recomendable eliminar la grasa visible de la carne, elegir lácteos con poca grasa, y desgrasar los caldos de carne en frío. También es importante tener en cuenta el tipo de cocinado de los platos. Los más recomendables son: asados, en su jugo, cocidos, al vapor o a la plancha. Se debe evitar en lo posible los fritos, rebozados, empanados o guisos con muchas salsas. Además, es fundamental practicar ejercicio físico de manera habitual.

### f) Personas que siguen dietas de adelgazamiento

Cuando se sigue una dieta de adelgazamiento, es muy importante que sea equilibrada y que contenga la mayor variedad de alimentos para que no sea aburrida y se abandone al poco de empezar. Concretamente en obesidad, el objetivo inicial de la gran mayoría de los casos es conseguir una pérdida

de peso de alrededor de un 10% de manera gradual a lo largo del tiempo. Las recomendaciones diarias de proteínas para un adulto son de 0,8 g/kg/día, con una dieta hipocalórica se recomienda 1 g/kg/día de proteínas de alto Valor Biológico, lo que supone un 20% del valor calórico total de la dieta. Las dietas hipocalóricas e hiperproteicas de estas características son bien toleradas, ya que las proteínas tienen un cierto efecto saciante y disminuyen el rendimiento energético.

Hay que tener especial cuidado con la administración adecuada de micronutrientes al seguir una dieta hipocalórica, ya que pueden llegar a ser deficitarias en hierro, zinc, magnesio y vitaminas del grupo B. Se ha descrito anemia multifactorial (por déficit de hierro, ácido fólico y Vitamina B<sub>12</sub>) en personas que siguen dietas restrictivas. En este sentido, la introducción de la carne de conejo en la dieta habitual puede ser un factor importante para aumentar la densidad de estos micronutrientes.

Finalmente debemos saber que adelgazar ha de consistir en perder grasa, pero no en perder agua o tejido muscular. Por ello, aunque la regla general

La carne de conejo es una carne de gran calidad que nos aporta aminoácidos de gran valor nutricional y una importante concentración de vitaminas y minerales, con un aporte bajo de grasa. Por todo ello, es una carne idónea a incluir en los planes dietéticos de control de peso, asegurando un correcto aporte de vitaminas, minerales y proteínas de Alto Valor Biológico.

es que sólo se adelgaza si la ingesta calórica es menor al gasto energético diario, la dieta ha de ser equilibrada y aportar una cantidad y una calidad suficiente de proteínas, vitaminas y minerales.

Además, debemos recordar que la mejor manera de perder y controlar el peso es combinar la dieta y el ejercicio físico. De este modo, se perderá más grasa y se mantendrá la masa muscular evitando así ganar peso al volver a la dieta habitual.

## g) Hipertensión Arterial

Mantener cifras de tensión adecuadas es clave para prevenir las enfermedades cardiovasculares. Normalmente, sólo con determinados cambios en la alimentación podemos conseguir que la tensión arterial baje. Entre las recomendaciones para el control de la tensión arterial, se encuentran:

- Limitar la ingesta de sal e incluir en la dieta alimentos con potasio.
- Reducir peso, en caso de presentar un peso superior a lo normal.

Sabiendo en qué alimentos de la dieta hay más sodio o sal, podemos intentar reducir estos alimentos para iniciar una dieta hiposódica. La sal que se añade en la cocina y en la mesa es relativamente fácil de reducir, sustituyéndola con hierbas

La carne de conejo es una carne con un bajo contenido en sodio<sup>(3)</sup>. Además, es una fuente de potasio<sup>(4)</sup>, esta combinación la hace idónea para ser incluida en las dietas de control de la hipertensión. Las preparaciones culinarias de la carne de conejo suelen llevar hierbas aromáticas, por lo que se necesita incorporar poca cantidad de sal en su preparación.

(3) Según Reglamento (CE) nº 1924/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 20 de diciembre de 2006.

(4) Directiva 2008/100/CE, de 28 de octubre de 2008.



aromáticas y especias. El sodio que contienen los alimentos ha de estar indicado en el etiquetado de los alimentos en diferentes formas: como cloruro sódico, sodio, y bicarbonato sódico.

El potasio ejerce una acción complementaria a la del sodio en el funcionamiento de las células. Algunos autores han señalado que un aumento del aporte de potasio en la dieta ejerce un efecto beneficioso en el control de la hipertensión.

## h) Personas con dislipidemias

Las enfermedades cardiovasculares son una de las principales causas de muerte en todo el mundo. El c-LDL (“colesterol malo”) y el colesterol total se han identificado como los componentes principales en el desarrollo de aterosclerosis (acumulación de depósitos grasos en la íntima arterial) y el aumento del riesgo de padecer enfermedad cardiovascular. Mientras que niveles altos de c-HDL (“colesterol bueno”) han mostrado un efecto cardio-protector. Se considera que los niveles de c-LDL son altos cuando sobrepasa los 150 mg en sangre, y de colesterol total cuando son mayores a 200 mg.

Uno de los principales factores causantes de la alta incidencia de hipercolesterolemia y por tanto del riesgo aumentado de aterosclerosis y enfermedades cardiovasculares es la cantidad y, especialmente, la calidad de la grasa de la dieta.

Los niveles de colesterol pueden ser altos debido a una alimentación demasiado rica en grasas o debido al colesterol endógeno (fabricado por el propio organismo). Para conseguir disminuir el contenido de colesterol puede ayudar limitar la ingesta de alimentos ricos en grasas saturadas presente en las carnes grasas, embutidos y aquellos alimentos ricos en colesterol, como la mantequilla o los mariscos.

Se recomienda que el aporte calórico de la ingesta total de grasa no supere el 30-35% de la energía total consumida, y que de ella la relación AGS, AGP y AGM sea <10%, <7% y >13% de la energía total, respectivamente.

De la poca grasa que contiene la carne de conejo (5,3 g de grasa total en 100 g de carne), sólo el 38% es grasa saturada. Cabe destacar que un 23,6% de esta grasa está constituida por el ácido esteárico, que se transforma en oleico en el organismo, que tiene un efecto prácticamente neutral sobre el colesterol sanguíneo.

Por otro lado, **el consumo de lípidos con alto contenido de ácidos grasos monoinsaturados (24% en la grasa de la carne de conejo) y ácidos grasos poliinsaturados (37% en la grasa de la carne de conejo) se asocia con concentraciones bajas de colesterol LDL (“malo”) y colesterol total y, en consecuencia, con la disminución de la incidencia de aterosclerosis.**

Desde el punto de vista de la prevención del aumento del colesterol plasmático, se considera más importante el índice que relaciona la cantidad de ácidos grasos insaturados frente a saturados, que el propio colesterol contenido en los alimentos.

Si comparamos la relación entre grasas saturadas e insaturadas de la carne de conejo con otras carnes e incluso determinados pescados podemos observar que ésta posee una buena calidad.

También es importante la forma de cocinado, las preparaciones más sanas son: cocidos, al vapor o a la plancha, evitando fritos, rebozados, empanados o guisos con muchas salsas.

Finalmente no debemos olvidar que una dieta demasiado baja en grasa conduce a una bajada del colesterol plasmático, pero también produce una reducción de los niveles de c-HDL, y este resultado ya no es tan beneficioso.



## i) Control del ácido úrico

El ácido úrico es un producto de desecho del metabolismo de las purinas, componentes básicos de los nucleótidos que forman los ácidos nucleicos, constituyentes de nuestro material genético. El ácido úrico circula por la sangre de forma libre o combinado con las proteínas del plasma, y se elimina principalmente por el riñón. Cuando se produce un aumento de ácido úrico por encima de los valores normales puede dar lugar a una hiperuricemia o lo que comúnmente se llama gota.

Las vísceras, como el hígado y los riñones, se caracterizan por un elevado contenido en ácido úrico y purinas. También destaca el elevado contenido de ácido úrico y purinas en pescados como las anchoas y las sardinas, mientras que el contenido es bajo en vegetales y productos derivados de cereales. Algunas investigaciones han puesto de manifiesto que las purinas de origen animal tienen un mayor impacto sobre el riesgo de padecer gota que las de origen vegetal.

El contenido en purinas no es el mismo en todas las carnes, de manera que las carnes blancas poseen contenidos menores de purinas y ácido úrico que las carnes rojas.

### Recomendaciones para los pacientes con niveles altos de ácido úrico:

- Evitar excesos dietéticos, dietas adelgazantes drásticas y dietas hiperproteicas.
- Limitar los alimentos ricos en purinas (levadura, vísceras, conservas de pescado).
- Limitar los alimentos proteicos (< 80-100g/día).
- Limitar los alimentos ricos en grasa (especialmente saturada).
- Eliminar el alcohol y la cerveza sin alcohol (también es rica en purinas).
- Aumentar el consumo de hidratos de carbono (excepto fructosa).
- Beber agua en abundancia (2-2,5 l/día).
- Realizar ejercicio físico de forma moderada (no ejercicio físico intenso).

Tabla 4. Contenido de ácido úrico y purinas de distintos alimentos.

	Ácido úrico (mg/100g)	Purinas (mg/100g)
<b>Contenido bajo en ácido úrico (0-50 mg/100g)</b>		
Huevos	0	0
Lácteos	0	0
Arroz	0	0
Pan Blanco	0	10
Almendras	0	18
Carne de Conejo	0	32
Maíz	0	37
Carne de Gallina	0	185
Coliflor	50	0
<b>Contenido medio en ácido úrico (50-150 mg/100g)</b>		
Garbanzos	50	93
Judías Blancas	50	93
Bacalao	69	23
Lentejas	75	25
Carne de Cordero	80	31
Puerros	80	26
Pollo	92	42
Carne de Cerdo	123	61
Carne de Vacuno	136	145
Salmón	140	47
<b>Contenido alto en ácido úrico (150 mg/100g)</b>		
Pavo	151	50
Trucha	165	63
Carne de Ternera	195	60
Sardinas en aceite	350	116
Boquerón	465	78
Caldo de Carne	1.200	155

Fuente: Adaptado de Ortega y Requejo, Nutriguía 2000

Para poder decir que un alimento tiene un contenido bajo en ácido úrico, debe contener entre 0 y 50 mg/100 g del mismo y un contenido moderado en purinas. La carne de conejo tiene 32 mg de purinas por cada 100 g y 0 mg de ácido úrico<sup>(5)</sup>. Por lo cual, las personas que padecen gota pueden consumirla perfectamente. El ácido úrico está restringido en personas que padecen gota. La carne de conejo es la carne que menos ácido úrico contiene.

## j) Personas con problemas gastrointestinales.

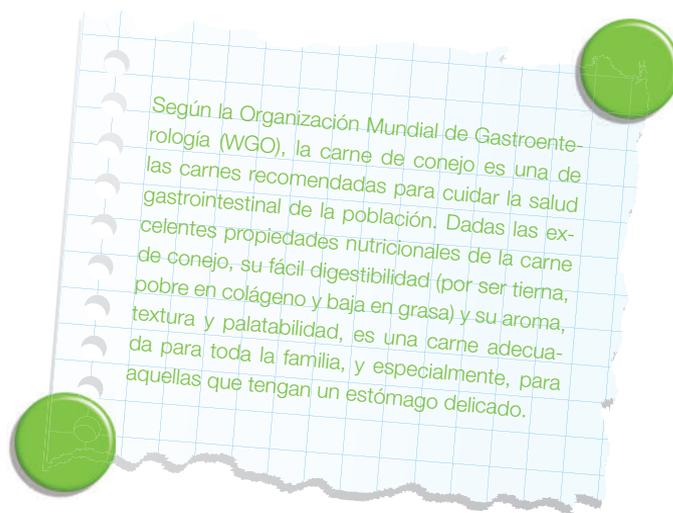
La **Organización Mundial de Gastroenterología** ha elaborado una lista de diez recomendaciones alimentarias para cuidar la salud digestiva de la población<sup>(6)</sup> :

- Coma con más frecuencia y menor cantidad en cada comida, sin aumentar la ingesta total de calorías. Es preferible comer menos cantidad 5 veces al día que 2 ó 3 comidas abundantes.
- Incluya fibra en su dieta. Coma 4 a 6 porciones de frutas y verduras al día. Aumente su consumo diario de cereales integrales y leguminosas.
- Consuma pescado regularmente.
- Controle el consumo de comidas ricas en grasa y frituras.
- Consuma yogures y leches fermentadas, que contengan probióticos que ayudan a la salud digestiva.
- Elija carnes rojas magras y carnes blancas como pollo sin piel, conejo, partes magras de cerdo.

<sup>(5)</sup>Requejo AM, Ortega RM (Eds). Nutriguía. Manual de Nutrición Clínica en Atención Primaria, p 421. Editorial Complutense. Madrid. 2000.

<sup>(6)</sup>10 nutritional recommendations and daily tips to improve digestive health for reference by consumers and healthcare/nutritional professionals. Organización Mundial de Gastroenterología (WGO).

- Consuma al menos 2 litros de agua diarios y evite las bebidas azucaradas, con cafeína o alcohólicas.
- Coma con moderación masticando bien los alimentos.
- Un estilo de vida saludable incluye realizar actividad física regularmente. Evite el cigarrillo.
- Mantenga su peso corporal adecuado. Las personas con problemas de sobrepeso u obesidad suelen sufrir más desórdenes digestivos.



Según la Organización Mundial de Gastroenterología (WGO), la carne de conejo es una de las carnes recomendadas para cuidar la salud gastrointestinal de la población. Dadas las excelentes propiedades nutricionales de la carne de conejo, su fácil digestibilidad (por ser tierna, pobre en colágeno y baja en grasa) y su aroma, textura y palatabilidad, es una carne adecuada para toda la familia, y especialmente, para aquellas que tengan un estómago delicado.

## Conclusiones\*

- 1 La carne de conejo tiene un valor calórico bajo frente a las carnes de otros mamíferos terrestres, y semejante a la de ave y caprino.
- 2 Tiene una alta relación energía-proteína, por lo que su densidad nutricional (proteica) es muy alta, además del elevado Valor Biológico de su proteína.
- 3 Es una carne magra, con un bajo contenido en grasa total, y un perfil de ácidos grasos más saludable, en especial por su alto contenido en ácidos grasos insaturados, con respecto al resto de las carnes.
- 4 Es fuente importante de selenio y fósforo.
- 5 Su contenido es bajo en sodio y alto en potasio.
- 6 Es una excelente fuente de Niacina, Piridoxina y Vitamina B<sub>12</sub> (Cianocobalamina).

Todas estas características nutricionales de la carne de conejo junto a su versatilidad culinaria, le confieren una serie de propiedades que la hacen de elección en:

- Dietas para etapas de crecimiento y desarrollo (niñez y adolescencia).
- Dietas para personas mayores.
- Dietas para deportistas.
- Regímenes de adelgazamiento.
- Dietas para hipertensión, aparato digestivo delicado y enfermedades cardiovasculares.
- Además, su aporte de vitaminas del grupo B es adecuado en personas con poco apetito y en periodo de convalecencia de alguna enfermedad.

*\*Según los resultados del "Informe técnico sobre la composición y el valor nutricional de la carne de conejo de granja" realizado por el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INITA) de la Universidad de Granada en 2008.*



La carne de conejo se integra perfectamente en el concepto de dieta saludable (suficiente, variada, equilibrada y agradable) e incluso pueden señalarse

en ella determinados elementos que la hacen adecuada dentro de las estrategias dietéticas de prevención de la enfermedad cardiovascular.

La carne de conejo es idónea para todas las edades, ya que tiene un alto contenido en proteínas de elevado Valor Biológico, y además aporta un alto contenido en fósforo, es fuente de selenio y potasio, y contiene importantes minerales como el hierro, el zinc y el magnesio, así como vitaminas del grupo B entre las que destaca por su alto contenido en cianocobalamina (B<sub>12</sub>), niacina (B<sub>3</sub>) y piridoxina (B<sub>6</sub>).

Por último, para optimizar aún más su perfil nutricional, su cocinado debería ser con una grasa rica en ácidos grasos monoinsaturados, como el aceite de oliva virgen. De forma alternativa se podría utilizar un aceite de semillas de variedades genéticas de alto contenido en ácido oleico (girasol alto oleico, cártamo alto en oleico).



# ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA CON CARNE DE CONEJO

## MENÚ PARA UN DEPORTISTA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>DESAYUNO</b>	- Leche semidesnatada - Cereales integrales - Zumo de naranja natural	- Leche semidesnatada - Pan con tomate natural, orégano y aceite de oliva - Manzana	- Leche semidesnatada - Galletas maria - Zumo de naranja natural	- Leche semidesnatada - Cereales integrales - Pera	- Leche semidesnatada - Tostada con mermelada - Zumo de naranja natural	- Leche semidesnatada - Cereales integrales - Fresas	- Leche semidesnatada - Bizcocho casero - Zumo de naranja natural
<b>MEDIA MAÑANA</b>	- Pera - Nueces	- Tostada con fiambre de pavo - Albaricoques	- Bocadillo de queso fresco - Higos	- Barrita de cereales - Plátano	- Yogur con frutas troceadas - Chocolate negro	- Pan con aceite de oliva - Mandarina	- Bocadillo de jamón serrano - Infusión de té verde
<b>COMIDA</b>	- Judías verdes con patata cocida - Emperador a la plancha con champiñón al ajillo - Uvas	- Ensalada de canónigos y tomates cherry - <b>Conejo con pasta al pesto c/almejas</b> - Batido de frutas casero	- Ensalada de lentejas con endivias y frutos secos - Huevo escalfado con tomate triturado - Frambuesas	- Crema de calabaza - Bonito c/pisto - Yogur con cereales	- Arroz con verduras salteadas - Filete de ternera a la plancha con tomate cherry - Plátano	- Verduras braseadas - Lenguado al horno con patata asada - Piña	- Ensalada de garbanzos - Tortilla de patata con pimientos verdes - Naranja
<b>MERIENDA</b>	- Bocadillo de jamón cocido - Yogur líquido	-Yogur con germen de trigo	-Macedonia de frutas -Chocolate negro	- Pan con membrillo - Yogur líquido	- Manzana - Almendras	- Leche semidesnatada - Galletas maria	- Kiwi - Yogur líquido con germen de trigo
<b>CENA</b>	- Crema de calabacín - Lomo de cerdo a la plancha c/pimientos - Kiwi	- Patata asada con pimentón - Empanadillas de atún y huevo cocido - Mandarina	- Espinacas a la crema - Merluza en salsa - Yogur	- Guisantes con cebolla salteados - Pechuga de pollo a la plancha con endivias y maíz - Melocotón	- Ensalada de lechugas variadas, maíz y atún - Croquetas de jamón - Yogur	- Revuelto de ajetes y gambas - <b>Jamoncito de conejo rustido con verduras</b> - Uvas	- Espagueti al ajillo con setas - Rollitos de jamón cocido y queso desnatado - Cuajada

Menú base de 2.600-2.800 kcal./día, elaborado para deportista con una actividad física intensa. Las cantidades variarán en función de las características individuales, así como del tipo, intensidad y duración de la actividad. Si las bebidas utilizadas aportan calorías, se debe reevaluar el menú.

**Pan:** Las comidas principales (comida y cena) se acompañan de 2 rebanadas de pan integral. **Aceite:** La grasa por excelencia para la elaboración de los platos será el aceite de oliva virgen extra (4 cucharadas a lo largo del día). **Bebida:** agua como bebida principal. Se recomienda beber unos 2 litros de agua a lo largo del día. Sumar las necesidades propias del entrenamiento, 250-500ml antes de realizar ejercicio, 200ml cada 20 minutos durante el ejercicio y 500-1000ml después.

## MENÚ PARA UN ADULTO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>DESAYUNO</b>	- Leche desnatada - Pan integral con tomate triturado - Pera	- Leche desnatada - Pan integral con mermelada sin azúcar - Kiwi	- Leche desnatada - Galletas integrales - Melón	- Leche desnatada - Pan integral con mermelada sin azúcar - Albaricoques	- Leche desnatada - Galletas integrales - Kiwi	- Leche desnatada - Pan integral con mermelada sin azúcar - Manzana	- Leche desnatada - Galletas integrales - Melón
<b>MEDIA MAÑANA</b>	- Tosta de pan integral con fiambre de pavo	- Tosta de pan integral con jamón cocido	- Pulguita de pan integral con queso fresco desnatado	- Tosta de pan integral con jamón serrano	- Pulguita de pan integral con jamón cocido	- Tosta de pan integral con queso fresco desnatado	- Pulguita de pan integral con fiambre de pavo
<b>COMIDA</b>	- <b>Arroz meloso de conejo y chipirón</b> - Ensalada de cogollos y pimienta morrón - Ciruelas	- Judías blancas a la vinagreta (en ensalada con verduras y huevo cocido) - Melón	- Espirales con pisto - <b>Conejo al horno con ensalada</b> - Manzana	- Ensalada campera (patata con verduras y atún al natural) - Melón	- Ensalada tibia de garbanzos (con verduras y palitos de cangrejo) - Pera	- <b>Guiso de conejo con patatas</b> - Ensalada de tomate - Albaricoque	- Arroz con verduras - Merluza a la plancha - Mango
<b>MERIENDA</b>	- Café con leche desnatada - Galletas integrales	- Infusión con leche desnatada - Cereales integrales	- Leche desnatada - Cereales integrales	- Café con leche desnatada - Galletas integrales	- Infusión con leche desnatada - Cereales integrales	- Leche desnatada - Galletas integrales	- Café con leche desnatada - Cereales integrales
<b>CENA</b>	- Menestra de verduras - Bacalao al horno - Manzana	- Brochetas de verduras - Sardinias a la parrilla - Pera	- Muslitos de pollo asado con pimientos - Ciruelas	- Revuelto de hongos y trigueros - Manzana	- Crema fría de calabacín - Pinchos de pechuga de pavo y piña a la plancha	- Guisantes c/jamón - Pera	- Licuado de hortalizas - Lomo asado con piña

Menú base de 1.800 Kcal. /día, elaborado para adulto sano con una actividad física moderada. Las necesidades calóricas pueden verse modificadas en función de las necesidades específicas de cada individuo.

**Pan:** Las comidas principales (comida y cena) se acompañan de 2 rebanadas de pan integral. **Aceite:** La grasa por excelencia para la elaboración de los platos será el aceite de oliva virgen extra (4 cucharadas a lo largo del día). **Bebida:** agua como bebida principal. Se recomienda entre 1,5-2 litros al día.

## MENÚ PARA EL CONTROL DEL PESO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>DESAYUNO</b>	- Leche desnatada - Pan integral con tomate triturado	- Leche desnatada - Pan integral con mermelada sin azúcar	- Leche desnatada - Galletas integrales	- Leche desnatada - Pan integral con mermelada sin azúcar	- Leche desnatada - Galletas integrales	- Leche desnatada - Pan integral con mermelada sin azúcar	- Leche desnatada - Galletas integrales
<b>MEDIA MAÑANA</b>	- Yogur desnatado - Pera troceada	- Yogur desnatado - Kiwi	- Yogur desnatado - Melón troceado	- Yogur desnatado - Albaricoques	- Yogur desnatado - Kiwi	- Yogur desnatado - Manzana troceada	- Yogur desnatado - Melón
<b>COMIDA</b>	- <b>Arroz meloso de conejo y chipirón</b> - Ensalada de cogollos y pimiento morrón - Ciruelas	- Judías blancas a la vinagreta (en ensalada con verduras y huevo cocido) - Melón	- Espirales con pisto - <b>Conejo al horno con ensalada</b> - Manzana	- Ensalada campera (patata con verduras y atún al natural) - Melón	- Ensalada tibia de garbanzos (con verduras y palitos de cangrejo) - Pera	- <b>Guiso de conejo con patatas</b> - Ensalada de tomate - Albaricoque	- Arroz con verduras - Merluza a la plancha - Mango
<b>MERIENDA</b>	- Café con leche desnatada	- Infusión con leche desnatada	- Leche desnatada	- Café con leche desnatada	- Infusión con leche desnatada	- Leche desnatada	- Café con leche desnatada
<b>CENA</b>	- Menestra de verduras - Bacalao al horno - Manzana	- Brochetas de verduras - Sardinas a la parrilla - Pera	- Muslitos de pollo asado con pimientos - Ciruelas	- Revuelto de hongos y trigueros - Manzana	- Crema fría de calabacín - Pinchos de pechuga de pavo y piña a la plancha	- Guisantes c/jamón - Pera	- Licuado de hortalizas - Lomo asado con piña

Menú base de 1.500 kcal./día, elaborado para adulto sano con una actividad física moderada. Las necesidades calóricas pueden verse modificadas en función de las necesidades específicas de cada individuo.

**Pan:** Las comidas principales (comida y cena) se acompañan de 2 rebanadas de pan integral. **Aceite:** La grasa por excelencia para la elaboración de los platos será el aceite de oliva virgen extra (3 cucharadas a lo largo del día). **Bebida:** agua como bebida principal. Se recomienda entre 1,5-2 litros al día.

## MENÚ PARA EL CONTROL DEL COLESTEROL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>DESAYUNO</b>	- Leche desnatada - Copos de avena - Zumo de naranja natural	- Leche desnatada - Tostada con tomate natural, orégano y aceite de oliva - Uvas	- Leche desnatada - Copos de Avena - Zumo de naranja natural	- Leche desnatada - Galletas integrales - Pera	- Leche desnatada - Tostada con mermelada - Zumo de naranja natural	- Yogur desnatado - Cereales integrales - Kiwi	- Leche desnatada - Tostada con aceite de oliva - Zumo de naranja natural
<b>MEDIA MAÑANA</b>	- Cerezas - Nueces	- Yogur desnatado con frutas troceadas	- Bocadillo de queso fresco desnatado - Higos	- Plátano	- Yogur desnatado con frutas troceadas	- Bocadillo de jamón serrano - Uvas	- Batido casero de leche desnatada con fruta triturada
<b>COMIDA</b>	- Revuelto de ajetes - <b>Jamoncito de conejo rustido con verduras</b> - Sandía	- Ensalada de lentejas - Jamón serrano con tomate natural - Kiwi	- Guisantes salteados - Huevo cocido con pinto - Manzana al horno	- Ensalada de pasta con zanahoria, maíz y palito de cangrejo - Dorada con pimientos - Yogur desnatado	- Garbanzos con patatas cocidas - Muslito de pollo sin piel al horno - Plátano	- Menestra de verduras - Merluza a la plancha - Yogur desnatado	- Ensalada templada de canónigos, gulas y nueces - Tosta de salmón ahumado - Kiwi
<b>MERIENDA</b>	- Pan con mermelada	- Albaricoques	- Macedonia de frutas	- Pan con membrillo	- Manzana - Nueces	- Leche semidesnatada - Galletas integrales	- Naranja - Yogur líquido desnatado
<b>CENA</b>	- Espagueti con verduras - Mero al limón - Mandarina	- Puré de verduras - Filete de ternera con pimientos verdes - cerezas	- Arroz con setas salteadas - Calabacín relleno de atún con tomate natural - Yogur desnatado	- Endivias con atún - Lomo de cerdo a la plancha con pimientos rojos asados - Melocotón	- Sopa de verduras - Trucha al horno con champiñones - Cerezas	- Ensalada de escarola con manzana - <b>Chuletillas de conejo con romesco</b> - Mandarina	- Lacitos al ajillo - Brocheta de pollo - piña

Menú base de 2.000 kcal./día, elaborado para adulto hipercolesterolémico con una actividad física moderada. Las necesidades calóricas pueden verse modificadas en función de las necesidades específicas de cada individuo.

**Pan:** Las comidas principales (comida y cena) se acompañan de 2 rebanadas de pan blanco o integral. **Aceite:** La grasa por excelencia para la elaboración de los platos será el aceite de oliva virgen extra (4 cucharadas a lo largo del día). **Bebida:** Agua como bebida principal. Se recomienda entre 1,5-2 litros al día.

## MENÚ PARA EL CONTROL DE LA HIPERTENSIÓN

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>DESAYUNO</b>	- Leche desnatada - Copos de avena - Zumo de naranja natural	- Leche desnatada - Biscotes sin sal con tomate natural, orégano y aceite de oliva - Cerezas	- Leche desnatada - Copos de Avena - Zumo de naranja natural	- Leche desnatada - Bizcocho casero sin sal - Pera	- Leche desnatada - Biscotes sin sal con mermelada - Zumo de naranja natural	- Leche desnatada - Copos de avena - Fresas	- Leche desnatada - Biscotes sin sal con aceite de oliva - Zumo de naranja natural
<b>MEDIA MAÑANA</b>	- Pera - Avellanas	- Yogur desnatado con copos de avena	- Bocadillo de queso fresco sin sal desnatado - Higos	- Plátano	- Yogur desnatado con frutas troceadas	- Pan sin sal con aceite de oliva - Mandarina	- Batido casero de leche desnatada y fruta triturada
<b>COMIDA</b>	- Brócoli aliñado con aceite de oliva - Salmón al horno - Batido casero de leche y fruta triturada	- Ensalada mixta - Tallarines con carne picada y tomate natural - Uvas	- Gazpacho - Croquetas caseras de huevo cocido y cebolla - Frambuesas	- Lechugas variadas con nueces - Bonito con pisto - Yogur	- Macarrones al ajillo - Filete de ternera con tomate cherry - Plátano	- Lentejas rehogadas con verduras - <b>Paletilla de conejo en escabeche con ensalada</b> - Piña	- Tomates rellenos de queso fresco sin sal desnatado - Berenjena rellena de carne picada y verduras - Naranja
<b>MERIENDA</b>	- Pan sin sal con mermelada - Yogur líquido	- Albaricoques	- Macedonia de frutas	- Pan sin sal con membrillo	- Manzana - Nueces	- Leche desnatada - Copos de avena	- Kiwi - Yogur líquido desnatado
<b>CENA</b>	- Sopa de verduras casera - Lomo de cerdo con pimientos - Kiwi	- Revuelto de espárragos trigueros - <b>Chuletillas de conejo con romesco</b> - Mandarina	- Espinacas al ajillo - Merluza con patatas al horno - Yogur desnatado	- Crema de calabaza - Pechuga de pollo a la plancha con endivias - Melocotón	- Salteado de verduras - Lenguado al limón con escarola - Yogur desnatado	- Judías verdes con patata cocida - Rollitos de jamón cocido y queso blanco sin sal - Uvas	- Ensalada de arroz - Tortilla de calabacín - Melocotón

**Nota:** No añadir sal en las preparaciones, en su lugar se pueden mezclar especias y hierbas aromáticas para realzar el sabor de las recetas. Menú base de 2.000 kcal./día, elaborado para adulto hipertenso con una actividad física moderada. Las necesidades calóricas pueden verse modificadas en función de las necesidades específicas de cada individuo.

**Pan:** Las comidas principales (comida y cena) se acompañan de 2 rebanadas de pan blanco o integral sin sal. **Aceite:** La grasa por excelencia para la elaboración de los platos será el aceite de oliva virgen extra (4 cucharadas a lo largo del día). **Bebida:** Agua como bebida principal. Se recomienda entre 1,5-2 litros al día.



# RECETAS CON CARNE DE CONEJO

# ARROZ MELOSO DE CONEJO Y CHIPIRÓN



## Ingredientes (4 personas):

1 conejo • 1 l agua • 1/2 l vino blanco • 250 g arroz • 250 g chipirones •  
100 g zanahoria • 100 g puerro • 100 g cebolla • 50 g aceite de oliva •  
10 g tomillo • 5 g pimienta • 5 g jengibre.

## Elaboración

Cortar con un cuchillo los dos lomos del conejo y reservar. Cortar las demás partes y tostarlas en el horno a 200°C durante 20 minutos. Sacar del horno, ponerlas en un cazo alto y reservar. A parte, limpiar y cortar las verduras en juliana, y ponerlas a rehogar en una sartén con un poco de aceite de oliva. Cuando estén rehogadas, añadir al conejo troceado junto con el vino, el agua y las especias. Dejar cocer durante 35 minutos. Colar el caldo y reservar.

Limpiar los chipirones y cortarlos en dados, lo mismo que los lomos de conejo. Sazonar ambos con el tomillo, la pimienta y el jengibre y poner todos a rehogar en la sartén unos 5 minutos; añadir el arroz y el caldo anterior, dejando cocer unos 12 minutos.

Poner en un plato hondo una porción de arroz meloso y decorar con un poco de tomillo fresco.

## Comentario

El suave sabor de la carne de conejo admite todo tipo de acompañamientos, en esta caso se combina con arroz y hortalizas como zanahorias, cebollas y puerros. La combinación con arroz hace de esta receta un plato único apropiado para una dieta sana y equilibrada, que acompañado de una ensalada y fruta de postre, puede constituir un menú adecuado para la principal comida del día.

### Valoración nutricional / ración:

Energía	653 Kcal
Proteínas	47 g
Hidratos de Carbono	61 g
Lípidos	22 g
AG Saturados	5 g
AG Monoinsaturados	11 g
AG Poliinsaturados	4 g
Colesterol	178 mg
Fibra Alimentaria	3 g
Sodio	287 mg

# CHULETILLAS DE CONEJO CON ROMESCO



## Ingredientes (4 personas):

1 kg costillar de conejo • 100 ml vino blanco • 10 ml aceite de oliva • 10 g ajo fresco • 10 g pimentón dulce • 5 g orégano • 5 g jengibre en polvo.

**Para la salsa romesco:** 150 g avellanas • 100 g pimiento choricero • 50 ml aceite de oliva • 10 g ajo • 5 g pimienta blanca • 5 g jengibre en polvo.

## Elaboración

Para el adobo de las chuletillas, cortar el costillar de conejo en chuletillas, sazonar y reservar. Aparte, con la ayuda de un mortero, hacer un mojo con el ajo, el pimentón, el orégano y el jengibre; cuando esté bien majado, añadir el vino blanco. Adobar con él las chuletillas durante 30 minutos.

Para la salsa romesco, poner a remojar el pimiento choricero; sacar la pulpa. En una sartén con el aceite de oliva, dorar los ajos y retirarlos al terminar. Tostar las avellanas y ponerlas en un robot de cocina o batidora con la carne de pimiento; montar la mezcla con el aceite de oliva hasta que tenga aspecto de una pasta granulada.

Marcar las chuletillas en la sartén durante unos 5 minutos; cuando estén doradas, poner en el centro del plato y decorar con un cordón de salsa romesco y hojas de menta.

## Comentario

Esta receta es una versión moderna del tradicional conejo con romesco. Muestra una manera distinta de preparar la carne de conejo, debido a sus múltiples tipos de corte, en este caso en chuletillas, ideal para menús degustación.

### Valoración nutricional / ración:

Energía	432 Kcal
Proteínas	11 g
Hidratos de Carbono	5 g
Lípidos	40 g
AG Saturados	4 g
AG Monoinsaturados	30 g
AG Poliinsaturados	4 g
Colesterol	7 mg
Fibra Alimentaria	4 g
Sodio	5 mg

# CONEJO CON PASTA AL PESTO CON ALMEJAS



## Ingredientes (4 personas):

1 kg conejo • 1 l agua • 250 g pasta al huevo • 250 g almejas • 100 g albahaca • 50 g piñones tostados • 50 ml aceite de oliva virgen • 30 g ajo • 5 g jengibre.

## Elaboración

Cortar el conejo en trozos y saltear con un poco de aceite de oliva. Rehogar durante 35 minutos, añadiendo un poco de agua si hace falta, hasta que esté blando.

Hacer un majado con los ajos, el jengibre, unas hojas de albahaca y cuando esté majado añadir la mitad al guiso de conejo mientras se hace.

Cocer la pasta en abundante agua con un poco de aceite y jengibre durante unos 10 minutos; escurrir y refrescar bajo el chorro del agua fría.

En una sartén, poner las almejas con un poco de aceite y jengibre durante unos 10 minutos; escurrir y refrescar bajo el chorro del agua fría.

Poner en un plato hondo la pasta con las almejas en el fondo y colocar los pedacitos de conejo sazeado alrededor. Decorar con una hoja de albahaca frita.

## Comentario

Esta receta puede constituir el plato único de la comida acompañado de un postre a base de fruta. Este plato les gustará especialmente a los más pequeños muy aficionados a la pasta.

### Valoración nutricional / ración:

Energía	680 Kcal
Proteínas	47 g
Hidratos de Carbono	48 g
Lípidos	191 g
AG Saturados	7 g
AG Monoinsaturados	16 g
AG Poliinsaturados	10 g
Colesterol	84 mg
Fibra Alimentaria	114 g
Sodio	3 mg

# JAMONCITO DE CONEJO RUSTIDO CON VERDURITAS



## Ingredientes (4 personas):

4 cuartos traseros de conejo • 1 l vino tinto • 100 g zanahoria • 100 g puerro • 100 g patatas • 50 ml coñac • 50 g ajos tiernos • 50 g cebolleta • 30 g jengibre • 10 g pétalos de flores • 10 g romero • 10 g piel de naranja • 10 g piel de limón • 10 g canela en rama • 6 g gelatina • 5 g orégano • 5 g enebro • 5 g pimienta.

## Elaboración

Poner los cuartos traseros de conejo en una bandeja honda y sazonar con las especias (romero, orégano, jengibre y pimienta); añadir el vino, el coñac, todas las verduras limpias y cortadas en juliana, el enebro, la piel de naranja y limón y la canela. Dejar que macere 3 horas.

Sacar después las piezas de conejo, marcarlas en la sartén y poner en una cazuela. Los cítricos y todo lo demás del escurrido dorarlo en una sartén para que tenga un sabor tostado y añadir también a la cazuela donde están las piezas de conejo. Tapar con papel graso o vegetal, y cocer durante 45 minutos hasta que quede blando.

Hacer un puré con la patata cocida y el agua de su cocción; añadir las hojas de gelatina. Dejar reposar en una bandeja y cortar en bastones.

Poner un poco de verdura asada en el centro del plato y un trozo de conejo; salsear (si necesita ligado se puede añadir algo de maicena) decorar con los bastones de patata y unos pétalos de flor (opcional).

## Comentario

Hablamos de un plato que incorpora gran variedad de ingredientes típicos de la gastronomía mediterránea, a la vez que incorpora ingredientes de otras culturas como el jengibre, o poco empleados en la cocina cotidiana como la gelatina o los pétalos de flores, los cuales dan un toque especial a una receta tradicional.

### Valoración nutricional / ración:

Energía	312 Kcal
Proteínas	34 g
Hidratos de Carbono	12 g
Lípidos	8 g
AG Saturados	3 g
AG Monoinsaturados	2 g
AG Poliinsaturados	3 g
Colesterol	40 mg
Fibra Alimentaria	2 g
Sodio	23 mg

# PALETILLA DE CONEJO EN ESCABECHE CON ENSALADA



## Ingredientes (4 personas):

800 g paletilla de conejo • 500 ml vino blanco • 250 ml vinagre • 250 g escarola • 200 g cebolla • 150 g zanahoria • 100 g tomate • 80 g ajos • 10 g pimienta negra • 10 g jengibre • 5 g orégano • 3 g cominos • 3 g laurel.

## Elaboración

Para el escabeche, marcar las paletillas de conejo con un poco de jengibre y aceite de oliva en la sartén y ponerlas en una cazuela.

En la misma sartén poner las verduras limpias y cortadas en juliana junto con los ajos laminados y dorar durante 10 minutos; añadir la hoja de laurel, la pimienta, el orégano y el vinagre. Dejar que cueza 5 minutos y añadir el vino blanco, dejar cocer otros 5 minutos más y añadir todo el conjunto a la olla junto con el conejo. Cocer durante 45 minutos más sin cerrar la olla.

Deshuesar las paletillas y cubrir con el caldito del escabeche.

Para la ensalada, cortar la escarola y dejar a remojo en un cuenco con agua unos minutos mientras hacemos un majado con un diente de ajo, los cominos y el jengibre. Cuando esté bien majado, añadir el tomate pelado sin pepitas y el aceite de oliva, mezclando bien.

Ecurrir bien la escarola y aliñar con el majado. Colocar unos trozos de paletilla de conejo en escabeche en el centro del plato; con la ayuda de un aro, colocar encima la escarola y rematar con un poco de hierbabuena.

## Comentario

Este plato es ideal para incluirlo en un menú de verano, tanto por su sabor especiado como por la posibilidad de tomarlo en frío.

### Valoración nutricional / ración:

Energía	232 Kcal
Proteínas	23 g
Hidratos de Carbono	13 g
Lípidos	11 g
AG Saturados	2 g
AG Monoinsaturados	1 g
AG Poliinsaturados	2 g
Colesterol	26 mg
Fibra Alimentaria	4 g
Sodio	53 mg

# Razones para consumir Carne de Conejo dentro de una dieta variada y equilibrada

**La carne de conejo es un alimento adecuado para incluir en una dieta equilibrada, completa y sana, porque...**

- ◆ Es una carne magra.
- ◆ Es fuente de proteínas.
- ◆ Tiene un alto contenido en fósforo, es fuente de selenio y potasio.
- ◆ Tiene un alto contenido en cianocobalamina (B<sub>12</sub>), niacina (B<sub>3</sub>) y piridoxina (B<sub>6</sub>).
- ◆ Tiene una gran versatilidad gastronómica, ya que admite una amplia variedad de formas de preparación y cocinado.
- ◆ Es una carne sabrosa que gustará a toda la familia.
- ◆ Es una carne tradicional de nuestra cocina mediterránea.
- ◆ Sus preparaciones culinarias suelen incorporar especias y hierbas aromáticas, por lo que se puede prescindir de la sal en su preparación.



INTERCUN



Organización  
Interprofesional  
Cunicula

**EXI** Extensión  
de norma

Orden ARM/1677/2008

[www.intercun.org](http://www.intercun.org)



CENTRO DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL

902 995 681

[www.intercun.org](http://www.intercun.org)

Guía exclusivamente dirigida a profesionales de la salud

